

令和4年 7月 15日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 夏野菜カレーライス (ダイシモチ麦ごはん) 牛乳
元気サラダ 冷凍パイナップル



【ひとロメモ】

夏野菜を食べよう

(心身の健康)

野菜は旬の時期に1番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。ハウス栽培であれば、夏野菜は夏だけでなく冬にも収穫できます。しかし、同じ野菜でも旬の時期のものの方が栄養価が高いため、旬の時期に食べるのが1番良いのです。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中から冷ましてくれます。暑い夏にぴったりですね。

今日の給食には「なす」「トマト」「きゅうり」「かぼちゃ」「えだまめ」など、今が旬の夏野菜がたくさん使われています。栄養たっぷりの夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

令和4年 7月 15日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 丸亀の夏野菜たっぷりカレー 牛乳
かみかみサラダ 【小中】冷凍パイ



【ひとロメモ】

夏野菜の栄養について知ろう

(心身の健康)

今日のカレーには、丸亀でとれた「にんにく」「じゃがいも」「かぼちゃ」「なす」「オクラ」が入っています。小学2年生のみなさんが、大切に育てている夏野菜も太陽の光をいっぱいあびて大きく育っていることでしょう。

野菜には、ビタミンや食物繊維が多くふくまれ、体の調子をよくする働きがあります。野菜は3つの色のグループで分けると緑のグループの食べ物です。

野菜に多く含まれるビタミンは、私たちの体の中ではほとんど作ることができないので、野菜はわたしたちが健康に毎日過ごすために、とても大切な食べ物です。

令和4年 7月 15日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】夏野菜カレーライス

牛乳

元気サラダ 冷凍パイナップル

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、きゅうり、トマト、
にんにく、じゃがいも、なす



【ひと口メモ】

丸亀市産の夏野菜を食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「丸亀市産の夏野菜を食べよう」です。

今日のカレーには、「なす」「かぼちゃ」「えだまめ」「トマト」などの夏野菜が入っています。また、今日の元気サラダは新鮮なトマトを切り込んで、使っています。小学2年生のみなさんが、大切に育てている夏野菜も太陽の光をいっぱいあびて大きく育っていることでしょう。

野菜は黄色、赤、緑の3つの色のグループに分けると緑色のグループの食べ物です。野菜には、ビタミンや食物繊維が多くふくまれ、体の調子を整える働きがあります。

野菜に多く含まれるビタミンは、私たちの体の中では、ほとんど作ることができないので、野菜は健康に毎日を過ごすために、とても大切な食べ物です。

「野菜はきらい」なんて言わないで、しっかり食べましょう。